

# BLACK BEAN AND CORN SALSA

## NUTRITION FACTS FOR ONE SERVING (MAKES 6-8 SERVINGS):

*181 calories; 26 gram carbohydrate; 7 gram fat; 7 gram protein; 8 gram dietary fiber*

**AVERAGE COST FOR ONE RECIPE:** \$4.26

---

## INGREDIENTS

- 1 (15 oz) can corn (no salt added)
- 1 (15 oz) can black beans (no salt added)
- 6 tomatoes
- 1 bunch cilantro
- 4 Tbsp lime juice
- 1 Tbsp olive oil
- ½ tsp salt
- 2 avocados

## DIRECTIONS

Drain corn and black beans and place in a bowl. Chop tomatoes and cilantro. Add to beans and corn. Add lime juice, salt and olive oil and mix. Lastly, cube and add avocados. Enjoy! This recipe goes great with sautéed fish, huevos rancheros, a quick quesadilla, or atop rice and beans.



*This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP.*

**WWW.BRIGHTERBITES.ORG** © 2016 Brighter Bites

# SALSA DE FRIJOLES NEGROS Y MAÍZ

## VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN (RINDE 6-8 PORCIONES):

*181 calorías; 26 gramos carbohidratos; 7 gramos grasa; 7 gramos proteína; 8 gramos fibra dietética*

**COSTO PROMEDIO POR RECETA:** \$4.26

---

## INGREDIENTES

- 1 lata (15 onzas) de maíz (sin sal)
- 1 lata (15 onzas) de frijoles negros (sin sal)
- 6 tomates
- 1 manojo de cilantro
- 4 cucharadas de jugo de limón
- 1 cucharada de aceite de oliva
- ½ cucharadita de sal
- 2 aguacates

## PREPARACIÓN

Escurre el maíz y frijoles negros y colóquelos en un recipiente. Pique el tomate y el cilantro y agréguelos a la mezcla de frijoles y maíz. Añada el zumo de limón, sal, y aceite de oliva y mezcle. Por último, agregue el aguacate picado. ¡Buen provecho! Esta receta va muy bien con pescado salteado, huevos rancheros, una quesadilla rápida o encima de arroz y frijoles.



*Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program del Departamento de Agricultura de los EE.UU.*

**WWW.BRIGHTERBITES.ORG** © 2016 Brighter Bites